



# 令和6年12月 予定献立表



松陵中学校

日	曜日	主食 牛乳	献立名	使われている食品 (献立名の行ごとに使用食品を明記)			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量
				赤 主に体を作るものになる	黄 主にエネルギーを作るものになる	緑 主に体の調子を整える	
2	月	ごはん 牛乳	ミートボールの酢豚風 ビーフンサラダ	豚肉 鶏肉	砂糖 でんぷん 油 チキンオイル 水あめ 大豆油 ビーフン 砂糖 油	玉ねぎ 人参 キャベツ グリンピース にんにく きゅうり キャベツ 人参	エ 724 kcal P 24.4 g F 15.3 g C 127.1 g 塩 2.6 g
3	火	牛乳	県産和風チキンカツバーガー 野菜スープ キャベツと人参のマヨあえ	鶏肉 ベーコン	小麦 パン粉 油 砂糖 大豆粉 エッグフリーマヨ(大豆油)	人参 キャベツ 玉ねぎ コーン しいたけ キャベツ 人参	エ 679 kcal P 28.5 g F 25.6 g C 84.1 g 塩 3.9 g
4	水	ごはん 牛乳	ちくわのカレーマヨネーズ焼 豚汁 きゅうりの塩もみ	ちくわ(小麦) 豚肉 みそ	エッグフリーマヨ(大豆油) さつまい	パセリ 人参 だいこん 白ねぎ 生姜 きゅうり	エ 703 kcal P 16.2 g F 18.8 g C 118.2 g 塩 3.0 g
5	木	ごはん 牛乳	寄せ鍋 ほうれん草と切干しのひたし 梅干し	鶏肉 絹厚揚げ	でんぷん ごんにやく 砂糖	白菜 白ねぎ 人参 えのき 生姜 ほうれん草 人参 切干大根 うめ 赤しそ	エ 712 kcal P 27.0 g F 18.4 g C 113.9 g 塩 5.6 g
6	金	ごはん 牛乳	ピビンバ 春雨スープ	豚肉 みそ ベーコン	しらたき 砂糖 ごま ごま油 春雨	ねぎ にんにく 生姜 もやし ほうれん草 人参 キャベツ 玉ねぎ にんじん しめじ ねぎ 生姜	エ 695 kcal P 26.5 g F 17.7 g C 112.8 g 塩 3.4 g
9	月	ごはん 牛乳	焼き鯖のしょうがじょうゆかけ 絹厚揚げと野菜のすまし汁 ポイルキャベツ	鯖 絹厚揚げ	ごんにやく	生姜 人参 玉ねぎ えのき ねぎ 生姜 キャベツ	エ 807 kcal P 31.7 g F 33.1 g C 102.4 g 塩 2.1 g
10	火	パン 牛乳	クリームシチュー ほうれん草と大豆のサラダ	鶏肉 ベーコン 豆乳 大豆	じゃが芋 油 エッグフリーマヨ(大豆油)	玉ねぎ 人参 パセリ コーン ほうれん草 人参 キャベツ	エ 855 kcal P 30.1 g F 32.1 g C 114.7 g 塩 3.6 g
11	水	パン 牛乳	キャラメル揚げパン ポトフ ブロッコリーの酢醤油あえ	ウインナー	砂糖 油 じゃが芋 砂糖	キャベツ 玉ねぎ 人参 枝豆 ブロッコリー	エ 781 kcal P 23.6 g F 33.1 g C 102.9 g 塩 3.9 g
12	木	ごはん 牛乳	焼肉チャーハン 揚げぎょうざ わかめスープ	牛肉 豚肉 大豆 ベーコン わかめ	油 ごま油 砂糖 小麦粉 砂糖 ごま油 油 でんぷん ラード でんぷん	玉ねぎ にんじん にんにく 生姜 玉ねぎ ニラ 生姜 キャベツ えのき もやし コーン	エ 744 kcal P 24.3 g F 24.1 g C 112.6 g 塩 3.8 g
13	金	ごはん 牛乳	厚揚げと大根のそぼろ煮 白菜の和え物 名田庄漬(大根しそ風味)	鶏肉 絹厚揚げ	ごんにやく 砂糖 油 砂糖	人参 大根 枝豆 生姜 白菜 もやし 人参 大根 生姜 しそ	エ 725 kcal P 29.1 g F 20.1 g C 112.4 g 塩 2.4 g
16	月	ごはん 牛乳	チャブチェ 小松菜サラダ ふりかけ(のり香味)	豚肉 ツナ(大豆油) のり 青のり	砂糖 春雨 油 油 砂糖 ごま 砂糖	生姜 にんにく しいたけ 人参 ピーマン 玉ねぎ キャベツ 小松菜 きゅうり キャベツ 人参	エ 686 kcal P 23.2 g F 15.2 g C 120.0 g 塩 2.2 g
17	火	パン 牛乳	県産シイラフライ キャベツと豚肉の炒め物 1食用エッグフリーマヨネーズ	シイラ 豚肉 ちくわ(小麦)	でんぷん 油 パン粉 マロニー 油 エッグフリーマヨ(大豆油)	生姜 キャベツ にんじん 玉ねぎ ピーマン	エ 870 kcal P 38.4 g F 31.8 g C 106.3 g 塩 3.5 g
18	水	ごはん 牛乳	揚げと白ねぎの和風カレー フルーツのマスカットゼリー添え	豚肉 絹厚揚げ	里芋 油 砂糖	ねぎ 玉ねぎ 人参 生姜 にんにく 黄桃 バイン ジャマンマスカット	エ 714 kcal P 24.2 g F 13.3 g C 133.1 g 塩 2.2 g
19	木	ごはん 牛乳	豚肉とかぼちゃの煮物 小松菜の酢醤油和え ゆずゼリー	豚肉	ごんにやく 砂糖 油 砂糖 砂糖 水あめ	かぼちゃ 玉ねぎ 人参 枝豆 小松菜 キャベツ 人参 コーン ゆず	エ 714 kcal P 24.2 g F 13.3 g C 133.1 g 塩 2.2 g
20	金	ごはん 牛乳	もみの木ハンバーグ 1食ケチャップ ホクホク里芋スープ ポイルブロッコリー クリスマス米粉のカップケーキ	鶏肉 豚肉 ベーコン 豆乳	ラード 油 砂糖 でんぷん 里芋 米粉 油 砂糖 水あめ でんぷん 大豆粉 大豆油	玉ねぎ 生姜 にんにく トマト 人参 ほうれん草 玉ねぎ ブロッコリー いちご	エ 795 kcal P 24.9 g F 25.0 g C 125.7 g 塩 2.1 g
23	月	ごはん 牛乳	すきやき風煮 甘酢和え 味付けのり	豚肉 豆腐 のり	じゃが芋 ごんにやく 麩 砂糖 油 砂糖 砂糖 水あめ	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ もやし 人参	エ 694 kcal P 26.1 g F 14.3 g C 123.4 g 塩 1.9 g

☆ 「使われている食品」の黄(き)について、大豆油の可能性がある場合「大豆油」と明記。なたね油等の場合は「油」と明記。それ以外は、油の種類を明記。

食品名の後に付く( )には、その食品に含まれるアレルギー物質を表示しています。

☆ キャベツ、きゅうり、梅干し、ねぎ、里芋、名田庄漬、シイラは県産のものを使用する予定です。

☆ 米は、R6年度敦賀市産あきさかりを使用します。

☆ 物資の都合により、献立を変更する場合があります。